

InnerScan 50

Body Composition Monitor



Model : BC-350

Eng Instruction Manual
Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.

F Mode d´emploi
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

E Manual de instrucciones
Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.

P Manual de instruções
Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

Ironman and M-dot are registered trademarks of World Triathlon Corporation.

Representative
Tanita Europe B.V.
Holland Office Centre. Kruisweg 813-A
2132NG Hoofddorp, the Netherlands
Tel : +31(0)23-5540188
Fax : +31(0)23-5579065
www.tanita.eu

Tanita UK Ltd.
The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY UK
Tel : +44(0)1895 438577
Fax : +44(0)1895 438511
www.tanita.co.uk

Manufacturer
Tanita Corporation
1-14-2, Maeno-Cho, Itabashi-ku,
Tokyo, Japan 174-8630
Tel : +81(0)-3-3968-2123
Fax : +81(0)-3-3967-3766
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

Tanita Corporation of America Inc.
2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA.
Tel : +1-847-640-9241
Fax : +1-847-640-9261
www.tanita.com

Tanita Health Equipment H.K. Ltd.
Unit 301-303 3/F Wing On Plaza,
62 Mody Road, Tsimshatsui East,
Kowloon, Hong Kong
Tel : +852-2838-7111
Fax : +852-2838-8667

BC3507601(1)



Eng Table of Contents

Introduction 1
Features and functions..............................2
Preparations before use...........................2
Getting accurate readings 3
Automatic shut-down function..................3
Switching the weight mode.......................3
Setting and storing personal data in memory 4
Taking body composition readings............5
Programming the guest mode 6
Taking weight measurement only 6
Troubleshooting.......................................7
Specifications..7

F Table des matières

Introduction 8
Caractéristiques 9
Avant utilisation 9
Comment obtenir des résultats exacts....10
Fonction d'arrêt automatique 10
Commutation du mode poids..................10
Réglage et enregistrement des données personnelles en mémoire........................11
Relevés de composition corporelle 12
Programmation du mode invitè...............13
Lecture du poids uniquement 13
Dépannage...14
Caractéristiques 14

E Índice de materias

Introducción...15
Prestaciones y funciones 16
Preparaciones antes del uso 16
Cómo obtener lecturas exactas...............17
Función de apagado automático 17
Cambiando el modo del peso..................17
Introduccion y alamacenamiento de datos personales en la memoria 18
Cómo realizar las mediciones de composición corporal 19
Programación del modo de invitado 20
Cómo obtener lecturas de peso solamente 20
Resolución de fallos................................21
Detalles Técnicos 21

P Tabela de conteúdo

Introdução 22
Características e funções 23
Preparativos antes do uso.......................23
Obtendo leitura precisa 24
Função desligamento automático............24
Comutando o modo de medida...............24
Programar e armazenar dados pessoais na memória...25
Obtendo medida de composição corporal 26
Programando o modo visitante...............27
Medindo somente o peso........................27
Localizando defeitos 28
Especificações 28

Introduction



Thank you for selecting a Tanita Body Composition Monitor. This monitor is one in a wide range of home healthcare products produced by Tanita.
This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features. Please keep it handy for future reference. Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.com.
Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations.
All data is monitored by our Tanita Medical Advisory Board to ensure accuracy.
Actual measurements made by the BC-350 include weight and impedance. Based upon these measured values, values are calculated for: body fat percentage, body water, muscle mass, physique rating, bone mass, visceral fat rating.

Note : Read this Instruction Manual carefully and keep it handy for future reference.

⚠ Safety Precautions

Note that people with an electronic medical implant, such as a pacemaker, should not use a Body Composition Monitor as it passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with its operation.
Pregnant women should use the weight function only. All other functions are not intended for pregnant women.
Do not place this monitor on slippery surfaces such as a wet floor.
Recorded data may be lost if the monitor is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data. Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by the monitor, or any kind of claim made by a third person.

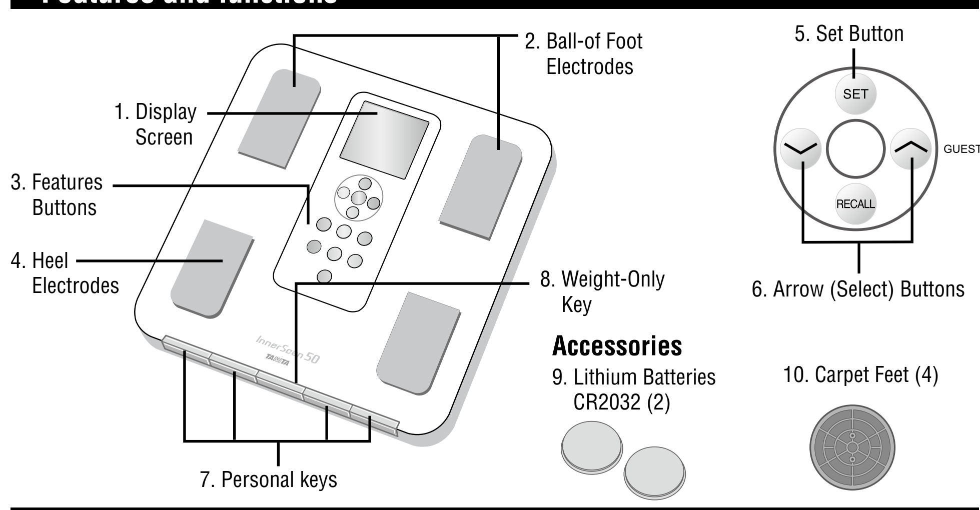
Important Notes for Users

This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 7-17) with inactive to moderately active lifestyles and adults with athletic body types.
Tanita defines "athlete" as a person involved in intense physical activity of approximately 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less. Tanita's athlete definition includes "lifetime of fitness" individuals who have been fit for years but currently exercise less than 10 hours per week.
The body fat monitor function is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.
Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

Note : Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.



Features and functions



Preparations before use

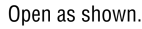
⚠ Inserting the Batteries

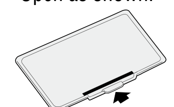
Turn the scale over and remove the battery cover by releasing the latch, install 2 pieces of new battery (included) with correct polarity as indicated.

Note : Be sure that the polarity of the batteries is set properly. If the batteries are incorrectly positioned the fluid may leak and damage floors. If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.

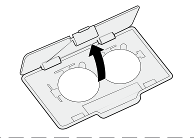
Please note that the included batteries from factory may have decreased energy levels over time.

Open as shown.





Direction of the batteries.



⚠ Positioning the Monitor

Place the measuring platform on a hard, flat surface where there is minimal vibration to ensure safe and accurate measurement.
Use carpet feet when the scale is used on soft surface, such as rugs or carpetings.
Note : To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.



Detachable Carpet Feet (only for piles up to 0.4" (10 mm) thick)

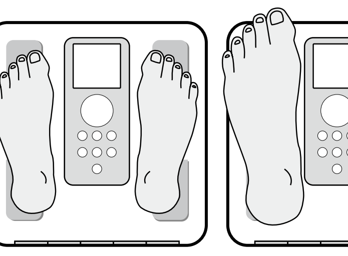
Handling Tips

This monitor is a precision instrument utilizing state-of-the-art technology.
To keep the unit in the best condition, follow these instructions carefully:

- Do not attempt to disassemble the measuring platform.
- Store the unit horizontally, and place it so that the buttons will not be pressed accidentally.
- Avoid excessive impact or vibration to the unit.
- Place the unit in an area free from direct sunlight, heating equipment, high humidity, or extreme temperature change.
- Never submerge in water. Use alcohol to clean the electrodes and glass cleaner (applied to a cloth first) to keep them shiny; avoid soaps.
- Do not step on the platform when wet.
- Do not drop any objects onto the platform.
- Do not use this scale while operation transmitters (such as a cell phone) as this may affect your results.

Getting accurate readings

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit -accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform.
It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements.
While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.



Heels centered on electrodes



Toes may overhang measuring platform

Note : An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, or if your knees are bent or you are in a sitting position.

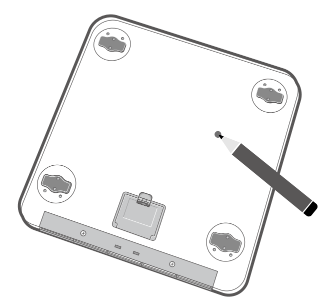
Automatic shut-down function

The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:

- If you interrupt the measurement process, the power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extreme weight is applied to the platform.
- During programming, if you do not touch any of the keys or buttons within 60 seconds.*
- After you have completed the measuring process.

Note : If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and storing personal data in memory" (p.4).

Switching the weight mode **Note :** For use only with models containing the weight mode switch



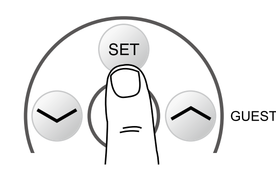
You can switch the unit indication by using the switch on the back of the scale as shown in the figure.
The unit should be turned on to switch the weight mode.

Note : If weight mode is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode will be automatically set to feet and inches.
Similarly, if kilograms is selected, height will be automatically set to centimetres.

Setting and storing personal data in memory

You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode.
The monitor can store personal details for up to 4 people.

1. Turn on the Power

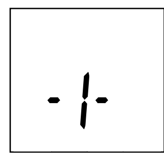


Press the Set button to turn on the unit (once programmed, tapping a Personal Key turns on the unit.) The unit will beep to confirm activation, the Personal Key numbers (1, 2, 3, 4) will be displayed, and the display will flash.

Note : If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

Note : If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press the Weight-Only Key ( ) to force quit.

2. Select a Personal Key Number



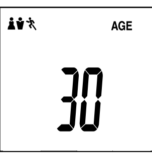
Press the Up/Down buttons to select a Personal Key. Once you reach the Personal Key number you wish to use, press the Set button. The unit will beep once to confirm.

3. Set Age



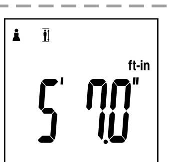
The display defaults to Age 30 (range of user age is between 7-99). An arrow icon appears on the lower left side to indicate Age setting. Use the Up/Down buttons to scroll through numbers. When you reach your age, press the Set button. The unit will beep once to confirm.

4. Select Female or Male



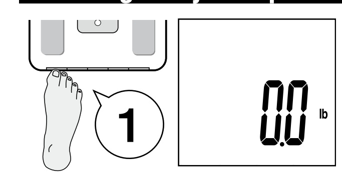
Use the Up/Down buttons to scroll through Female ( ) or Male ( ), Female/Athlete and Male/Athlete settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

5. Specify the Height



The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' 4.0"–7' 3.0" or 100cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

Taking body composition readings



1. Select Personal Key and Step On

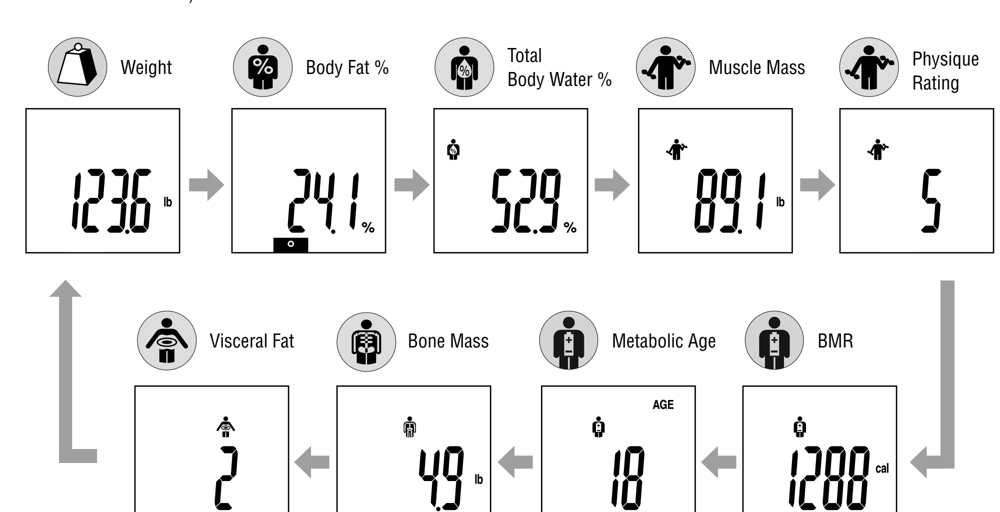
Press your pre-programmed Personal key.
(Release the key within 3 seconds or the display will show "Error".)
The unit will beep and the display will show the programed date.
The unit will beep again and the display will show "0.0".
Now step onto the platform.

Note : If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 30 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.

2. Get Your Readings: Auto Display Process

After the measurement is taken, readings will be automatically displayed in the order listed below.
After the last result reading is displayed, the weight reading will again appear.
At anytime during and after the Auto Display Process, the user may use the feature buttons to show the different results.
This unit will shut off after 30 seconds of inactivity.

Note : Do not step off until Body Fat % is shown.
To see other readings, Carefully step off scale, press other feature buttons.
The feature buttons will not function while remaining on scale.
For children (age 7-17), the unit will only display the Weight and the Body fat % (it will not display the Healthy Range Indicator).



3. Recall Function

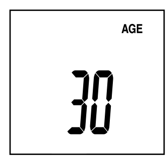
The previous readings of the following features can be obtained using the recall function.

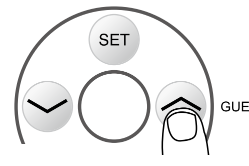
Weight
Body Fat %
Total Body Water %
Muscle Mass and Physique Rating
BMR and Metabolic Age
Bone mass
Visceral Fat Level

To obtain previous readings, press the RECALL button while the current readings are being displayed.
To see other previous readings, press the appropriate feature button for each desired reading.
Press the RECALL button again to go back to the current readings.

Note : For children (age 7-17), the unit will only display the Weight and the Body Fat % (it will not display the Healthy Range Indicator).

Programming the guest mode

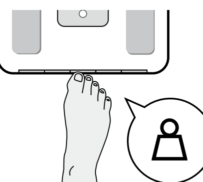




Guest mode allows you to programe the unit for a one-time use without resetting a Personal data number.
Press Guest button to activate the unit. Then follow the steps:
Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

Note : If you step onto the platform before “0.0” appears the display will show “Error” and you will not obtain a reading.

Taking weight measurement only



Select Weight-Only Key

Press the Weight-only key. After 2 or 3 seconds, “0.0” will appear in the display and the unit will beep. When “0.0” appears in the display, step onto the platform. The body weight value will appear. If you remain on the platform, the display will flash for about 30 seconds, and then the power will automatically turn off.
If you step off the platform, the weight will continue to show for about 5 seconds, then “0.0” will appear and the unit will shut off automatically.

Troubleshooting

If the following problems occur …then…

- A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb.
  Refer to Switching the weight mode on p.3.
- The display shows ----- and goes off when the personal key pressed.
  No data (age gender, height and activity level) has been stored in the memory.
- Lo appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.
  Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new batteries.

Note : Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.

- Error appears while measuring.
  Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
  The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.
  The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.
- The Body Fat Percentage reading does not appear or ----- appears after the weight is measured.
  Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.
- OL appears while measuring.
  Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded
- No reading is obtained after pressing a feature button.
  Step off scale when body fat reading appears, then press feature button.

Specifications
BC-350

Weight Capacity
330lb (150kg) (23st 8lb)

Weight Increments
0.1lb (0.05kg) (0.1lb)

Body Fat Increments
0.1%

Personal Data
4 memories

Power Supply
2pcs.Lithium batteries CR2032 (included)

Power Consumption
60 mA maximum

Measuring Current
50 kHz, 500 μA

Federal Communications Commission and Canadian ICES Notice

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules and Canadian ICES-003. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio or television technician for help.

Modifications

The FCC requires the user to be notified that any changes or modifications made to this device that are not expressly approved by Tanita Corporation may void the user's authority to operate the equipment.



Introduction

Merci d'avoir choisi l'analyseur de composition corporelle Ironman de Tanita.
Cet appareil fait partie de la vaste gamme de produits de santé grand public de Tanita.
Ce mode d'emploi vous guide dans les procédures d'installation et vous explique les fonctions principales de l'appareil.
Veuillez le garder à portée de main pour vous y référer ultérieurement. Pour toute information complémentaire sur la santé au quotidien, n'hésitez pas à consulter notre site Web www.tanita.com.
Les produits Tanita intègrent les dernières recherches cliniques et innovations technologiques.
Le Comité consultatif médical de Tanita vérifie toutes les données pour garantir leur validité.
Les mesures actuelles faites par le BC-350 incluent le poids et l'impédance. À partir de ces mesures, on obtient d'autres valeurs: taux de graisse corporelle, taux de masse hydrique, masse musculaire, constitution physique, masse osseuse, niveau de graisse viscérale avec fourchette-santé, taux de métabolisme de base (BMR) et l'âge métabolique.



⚠ Précautions d'emploi

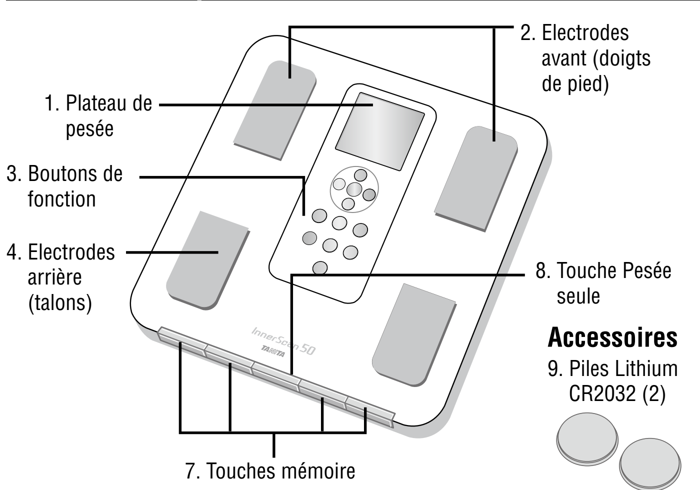
L'utilisation d'un impédancemètre par les sujets porteurs d'implants médicaux électroniques tels que les stimulateurs cardiaques est fortement déconseillée, car l'impédancemètre émet un courant électrique de faible intensité qui parcourt le corps et qui risque d'interférer avec son fonctionnement.
Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids. Aucune des autres fonctions n'est conçue pour les femmes enceintes.
Ne posez pas cet appareil sur une surface glissante telle qu'un sol mouillé.
Vous risquez de perdre des données enregistrées dans l'appareil si vous ne l'utilisez pas correctement ou si vous le soumettez à une surcharge électrique. Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages que ce soient, dûs à la perte de données enregistrées. Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages ou pertes que ce soient, entraînés par l'usage de cet appareil, ni de quelque réclamation que ce soit provenant de tiers.

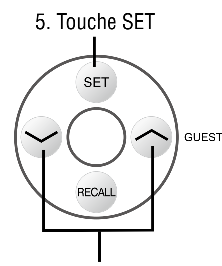
Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes et enfants âgés de 7 à 17 ans sédentaires ou modérément actifs, ainsi qu'aux adultes pratiquant du sport de façon intensive.
Tanita définit « une personne dotée d'une corpulence athlétique » comme une personne effectuant approximativement 10 heure d'activité physique par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est inférieur ou égal à 60 battements par minute. Ceci inclut également les personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie mais dont l'activité physique actuelle ne dépasse pas 10 heures par semaine.
La fonction de contrôle du taux de graisse corporelle n'est pas destinée aux femmes enceintes, athlètes professionnels ou culturistes.
En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues. Tanita décline toute responsabilité en cas de problème occasionné suite à la perte de données enregistrées.
Tanita décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par ses appareils ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

Remarque : Le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d'eau contenu dans l'organisme, et peut également être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs tels que la consommation d'alcool, la période des règles, une maladie, un exercice physique intense, etc.

Caractéristiques

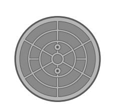




Accessoires

9. Piles Lithium CR2032 (2)

10. Tapis de sol (4)



Avant utilisation

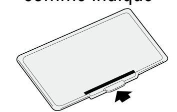
⚠ Insertion des piles

Retournez le pèse-personne et retirez le couvercle du tiroir à piles en retirant le loque, puis insérez les 2 piles neuves (incluses) en veillant à respecter les règles de polarité indiquées.

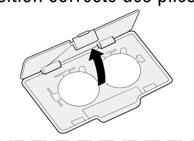
Remarque : Assurez-vous que les piles sont placées dans le bon sens, en respectant la polarité. Si elles ne sont pas dans la bonne position, elles risquent de couler et d'endommager le plancher. En cas de non-utilisation prolongée, il est conseillé de retirer les piles de l'appareil.

Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.

Ouvrez le compartiment comme indiqué



Position correcte des piles.



⚠ Positionnement de l'appareil

Placez le plateau de pesée sur une surface dure et plane présentant un niveau de vibrations minimal, ceci afin d'assurer une mesure exacte, en toute sécurité.
Utilisez le tapis de sol lorsque la balance est utilisée sur une surface instable comme sur des carpettes ou de la moquette.

Remarque : pour des raisons de sécurité, évitez de marcher sur les bords du plateau.



Tapis de sol détachable (Uniquement pour les sols supérieurs à 0.4" (10mm) d'épaisseur)

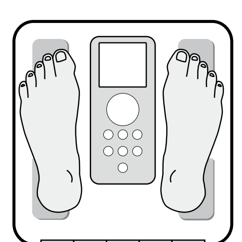
Conseils de manipulation

Cet appareil est un instrument de précision faisant appel à des technologies de pointe.
Pour maintenir l'appareil dans des conditions optimales d'utilisation, suivez les indications suivantes :

- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Rangez l'appareil à l'horizontale et de manière à ce que les touches ne puissent pas être actionnées accidentellement.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Evitez les vibrations excessives.
- N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil et ne le placez pas à proximité d'un radiateur ni dans un endroit susceptible d'être très humide ou de présenter des variations de température importantes.
- Ne l'immergez pas dans l'eau et n'utilisez pas de détergent pour le nettoyer. Nettoyez les électrodes à l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool.
- Ne montez pas sur le plateau de pesée lorsque vous êtes mouillé.
- Ne faites pas tomber des objets sur l'appareil.
- Ne pas utiliser cette balance pendant que les capteurs opèrent (comme un téléphone mobile), cela pourrait affecter vos résultats.

Comment obtenir des résultats exacts

Pour que les résultats soient aussi exacts que possible, les mesures doivent être effectuées sans vêtements et dans des conditions hydriques similaires. Si vous n'ôtez pas vos vêtements, ôtez vos collants ou chaussettes et assurez-vous que vos pieds sont propres et secs avant de monter sur la balance. Assurez-vous que vos talons sont correctement alignés avec les électrodes du plateau de pesée. Ne vous inquiétez pas si le plateau semble trop court pour vos pieds.
L'appareil fonctionne correctement même lorsque vos orteils dépassent du plateau. Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure de la journée et dans des conditions identiques pour obtenir des résultats homogènes. Essayez si possible d'effectuer la mesure au moins 3 heures après le lever, un repas ou un exercice physique violent.





Talons centrés sur les électrodes.



Les orteils peuvent dépasser du plateau.

Remarque : Les mesures ne sont valides que si vos pieds sont propres et secs, que vos genoux ne sont pas pliés et que vous n'êtes pas assis.

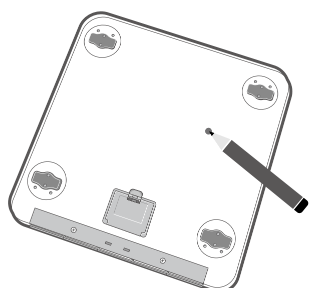
Fonction d'arrêt automatique

La fonction d'arrêt automatique éteind l'appareil dans les cas suivants :

- En cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- Si l'appareil reçoit un poids extrême.
- Si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;*
- À la fin de la mesure.

Remarque : Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Réglage et enregistrement des données personnelles en mémoire" (page 11).

Commutation du mode poids **Note :** A utiliser uniquement avec les modèles possédant la fonction commutation du poids



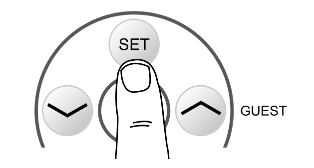
Vous pouvez changer l'unité de mesure en utilisant le bouton au dos de la balance, comme indiqué sur le dessin.
L'appareil doit être sur le mode ON pour changer le mode de poids.

Remarque : Si la fonction poids est sur le mode « livres » (lb ou st-lb), la taille sera automatiquement donnée en pieds et en pouces.
De même, si le mode « kilogrammes » est sélectionné, la taille sera automatiquement donnée en centimètres.

Réglage et enregistrement des données personnelles en mémoire

Vous ne pouvez obtenir de résultat qu'une fois vos données programmées dans l'une des mémoires de données personnelles ou en mode invité.
L'impédancemètre peut enregistrer les données personnelles de 4 individus maximum.

1. Mise sous tension

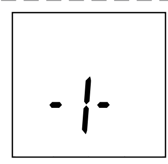


Appuyez sur la touche SET pour mettre l'appareil sous tension. A l'issue de la programmation, il vous suffira d'appuyer sur votre touche memoire afin d'allumer l'appareil. L'appareil emet un bip sonore pour confirmer la mise sous tension, les codes personnels (1, 2, 3, 4) s'affichent, puis l'affichage clignote.

Remarque : Si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.

Remarque : Si vous commettez une erreur de programmation ou que vous souhaitez éteindre l'appareil avant la fin de la programmation, Appuyer sur la touche Pesée seule pour effectuer (△) un arrêt d'urgence.

2. Sélection d'une touche mémoire



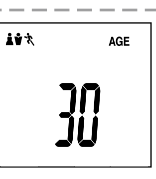
Appuyez sur les curseurs ︿ et ﹀ pour sélectionner votre touche mémoire. Une fois que vous avez atteint le chiffre que vous souhaitez utiliser, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer votre sélection.

3. Configuration de l'âge



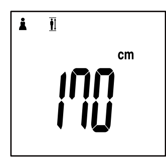
L'âge par défaut à l'écran est 30 ans (le rang des utilisateurs est de 7 à 99 ans). Une flèche apparaît en bas à gauche de l'écran pour indiquer la configuration de l'âge. Utilisez les boutons Up/Down pour faire défiler les chiffres. Lorsque vous êtes sur votre âge, pressez le bouton SET. L'appareil émettra un bip sonore de confirmation.

4. Sélection du sexe



Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme ( ) ou Homme ( ), et le mode Adulte standard ou Athlète, appuyez ensuite sur la touche Set (réglage). L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.

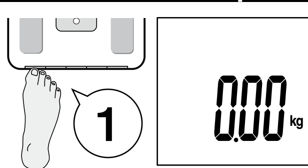
5. Sélection de la taille



Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut. La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 100 à 220 cm. Utilisez les curseurs ︿ et ﹀ pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection.



Relevés de composition corporelle



1. Sélectionnez votre touche personnelle et montez sur la plateforme.

Appuyez sur votre touche mémoire pré-programmée. Si vous appuyez sur cette touche pendant plus de 3 secondes, l'écran affiche « Error » (erreur). L'appareil émet alors un bip sonore et les données programmées s'affichent à l'écran. L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.00 » s'affichent à l'écran.

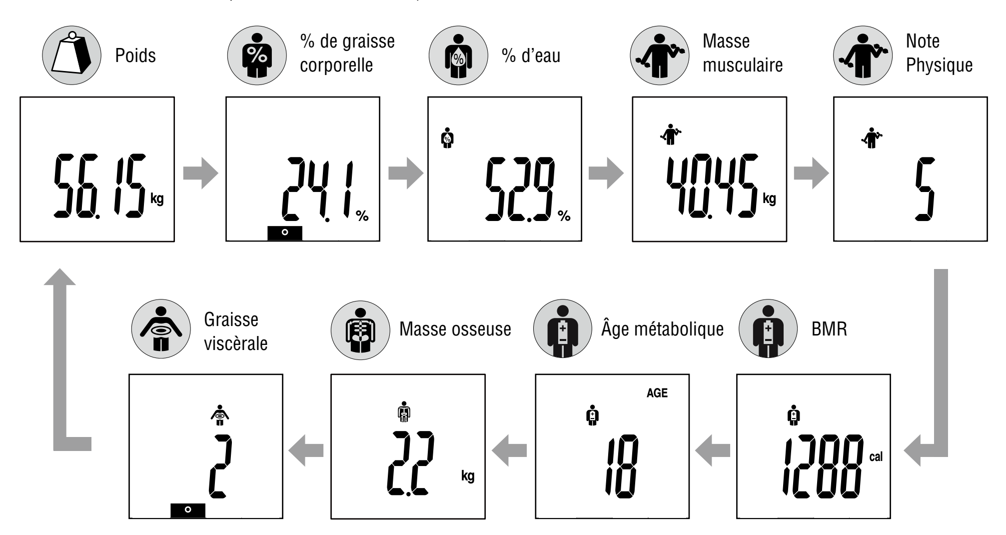
A présent, vous pouvez monter sur la plateforme.

Remarque : Si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.00 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « Error » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 30 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.00 », l'appareil se met hors tension automatiquement.

2. Obtenez vos lectures: Procédé d'auto-affichage

Après la prise de mesure, les lectures seront automatiquement affichées par ordre inférieur.
Après l'affichage de la dernière lecture, la lecture de poids s'affichera à nouveau.
A tout moment pendant et après le Procédé d'auto-affichage, l'utilisateur peut utiliser les boutons de fonction pour afficher les différents résultats.
L'appareil s'éteindra après 30 secondes d'inactivité.

Remarque : Ne pas descendre jusqu'à ce que le pourcentage de Graisse Corporelle s'affiche.
Pour voir les autres lectures, descendre prudemment de la balance, pressez les autres boutons de fonction.
Les autres boutons de fonction ne fonctionneront pas lorsque vous êtes sur la balance.
Pour les enfants (7 à 17 ans), l'unité n'affiche que le Poids et le Pourcentage de graisse corporelle (elle n'affiche pas la fourchette normale).





3. Fonction de rappel

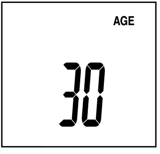
La fonction de rappel permet d'obtenir les lectures précédentes des fonctions suivantes.

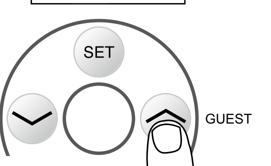
Poids
Graisse corporelle (%)
Masse hydrique totale (%)
Masse musculaire et évaluation de la silhouette
BMR et âge métabolique
Masse osseuse
Graisse viscérale

Pour obtenir les lectures précédentes, appuyez sur le bouton RECALL pendant que les lectures actuelles s'affichent.
Pour voir les autres lectures précédentes, appuyez sur le bouton de fonction correspondant à la lecture désirée.
Appuyez à nouveau sur le bouton RECALL pour revenir à l'affichage des lectures actuelles.

Remarque : Pour les enfants (7 à 17 ans), l'unité n'affiche que le Poids et le Pourcentage de graisse corporelle (elle n'affiche pas la fourchette normale).

Programmation du mode invitè

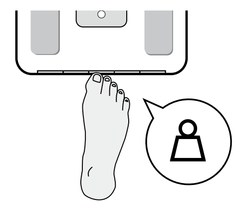




Le mode invité vous permet de programmer la balance pour une seule utilisation sans réenregistrer un nombre de données personnelles.
Appuyez sur le bouton Guest pour activer la balance puis suivez ensuite les étapes de programmation pour enregistrer vos données personnelles : votre âge, votre sexe et votre taille.

Remarque : Si vous montez sur le plateau avant que l'écran n'affiche « 0.00 », le message « Error » apparaîtra et vous serez dans l'incapacité d'effectuer une mesure/pesée.

Lecture du poids uniquement



Sélection de la touche Pesée seule

Appuyez sur la touche Pesée seule. « 0.00 » apparaîtra au bout de 2 ou 3 secondes, et l'appareil émettra un bip. Lorsque « 0.00 » s'affiche à l'écran, montez sur la balance. Votre poids s'affichera. Si vous restez sur la balance, l'écran clignotera pendant environ 30 secondes et la balance se mettra automatiquement en veille.
Si vous descendez de la balance, le poids restera à l'écran pendant 5 secondes, ensuite « 0.00 » s'affichera et l'appareil se mettra automatiquement en veille.



Dépannage

Si les problèmes suivants ont lieu …alors…

- Un mauvais format de poids apparait suivit par kg, lb ou st-lb.
  Référez-vous au Commutation du mode poids à la p.10.
- L'écran affiche [-----] et s'éteint lorsque vous appuyez sur la touche Personnelle.
  Aucunes données (âge, sexe, taille et niveau de l'activité) n'ont été enregistrées dans la mémoire.
- [Lo] s'affiche sur l'écran ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.
  les piles sont faibles. Quand ce message s'affiche, assurez-vous de remplacer les piles immédiatement car des piles faibles affecteront la justesse de vos mesures. Changez toutes les piles en même temps et utilisez des piles de format CR2032.

Remarque : Vos données ne s'effacent pas de la mémoire lorsque vous enlevez les piles.

- [Error] s'affiche lors des mesures.
  Veuillez restez sur la plateforme en essayant de ne pas bouger.
  L'unité ne peut pas mesurer votre poids avec justesse si elle détecte un mouvement.
  Si le pourcentage de graisse dans le corps est de plus de 75%, l'unité ne pourra pas faire de mesure.
- Le pourcentage de graisse dans le corps ne s'affiche pas ou [-----] s'affiche après que le poids soit mesuré.
  Vos données personnelles n'ont pas été programmées.
  Assurez-vous d'enlever vos chaussettes et collants et que le dessous de vos pieds soit propre et correctement aligné avec les marques sur la surface de mesure.
- [OL] s'affiche lors des mesures.
  La lecture ne peut pas se faire si la capacité de poids a été dépassée.
- Descendre du pèse-personne après que la lecture de graisse dans le corps s'affiche et appuyez sur une touche de fonction.

Caractéristiques
BC-350

Capacité de pesage maxi
150kg

Graduation
0.05kg

Précision du taux de graisse
0.1%

Données personnelles
4 mémoires

Alimentation
2 piles Lithium CR2032 (incluses)

Consommation d'énergie
60 mA au maximum

Courant émis
50 kHz, 500 µA

Avis de la Commission fédérale des communications des États-Unis (FCC) et de l'institut canadien ICES

Cet appareil a été vérifié et jugé conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, selon la partie 15 des Règles de la FCC et la réglementation canadienne ICES-003.
Ces limites visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans les résidences. Cet appareil produit, utilise et peut émettre des fréquences radio et, à défaut d'être installé et utilisé conformément aux instructions, il risque de nuire aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'il n'y aura aucune interférence dans une installation donnée. Si cet appareil nuit à la réception de la radio ou de la télévision, ce que l'on peut déterminer en mettant l'appareil hors tension puis à nouveau sous tension, l'utilisateur est invité à tenter de corriger la situation en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'appareil dans une prise reliée à un circuit différent de celui auquel le récepteur est branché.
- Consulter le concessionnaire ou un technicien spécialisé en radio et télévision.

Modifications

La FCC exige que l'utilisateur soit avisé du fait que toute modification apportée à l'appareil sans l'approbation de Tanita
Corporation risque d'entraîner l'annulation du droit de l'utilisateur à se servir de l'appareil.

E

Introducción



Gracias por elegir el monitor corporal Tanita Ironman.
Este monitor es uno de entre una amplia gama de productos domésticos para el cuidado de la salud producidos por Tanita. El presente manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración inicial y le explicará las funciones de las teclas.
Consérvelo a mano para consultas futuras. En nuestro sitio web www.tanita.com podrá encontrar información adicional sobre cómo llevar una vida sana.
Los productos Tanita incorporan los resultados de las últimas investigaciones clínicas e innovaciones tecnológicas.
Toda la información es controlada por el Consejo Médico Consultivo de Tanita para garantizar su precisión.
Las mediciones reales del BC-350 incluyen el peso y la impedancia. Basándose en estos valores medidos, se calculan: el porcentaje de grasa corporal, el agua corporal, la masa muscular total, la complexión física, la masa ósea, el nivel de grasa visceral con margen saludable, el índice del metabolismo basal (BMR) y la edad metabólica.

Nota: Lea detenidamente este manual de instrucciones y téngalo a mano para futura referencia.

⚠ Precauciones de seguridad

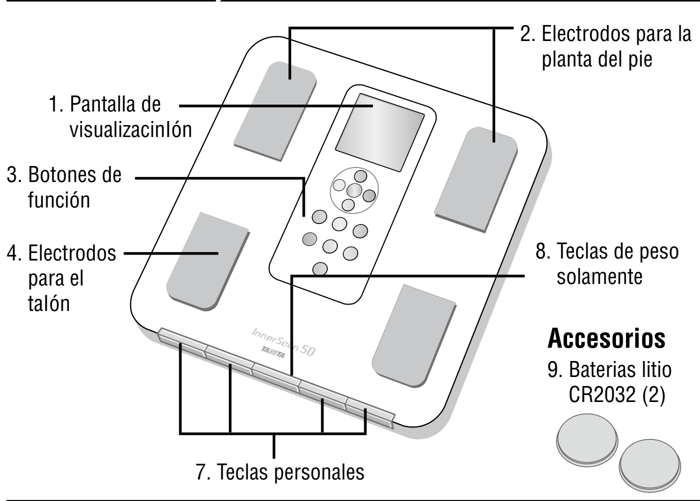
Debe tenerse en cuenta que las personas que tengan un dispositivo médico electrónico implantado, como por ejemplo un marcapasos, no deben utilizar el monitor de composición corporal, ya que éste hace circular una señal eléctrica de baja intensidad a través del cuerpo que podría interferir con el funcionamiento de dicho dispositivo.
Las mujeres embarazadas solamente deberán utilizar la función de peso. Ninguna de las demás funciones está pensada para mujeres embarazadas.
No coloque este monitor sobre superficies resbaladizas, como por ejemplo un suelo mojado.
Si el monitor es utilizado de manera incorrecta o expuesto a subidas de tensión eléctrica podrían perderse los datos almacenados en las memorias del mismo.
Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de pérdida causada por la pérdida de los datos almacenados.
Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de daño material o pérdida causados por este monitor, ni por ningún tipo de reclamación presentada por terceros.

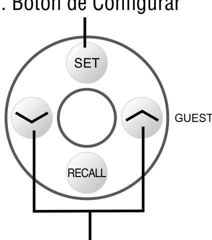
Notas importantes para los usuarios

Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (7–17 años de edad) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo y adultos con cuerpos atléticos.
Tanita define "atleta" como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardiaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de Tanita de un atleta incluye individuos "en forma de por vida", que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana.
La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.
Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados.Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.

Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratacióno la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

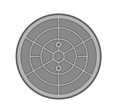
Prestaciones y funciones





Accesorios

9. Baterias litio CR2032 (2)



10. Pies de alfombra (4)

Preparaciones antes del uso

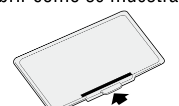
⚠ Instalación de las pilas

Voltee la báscula y quite la tapa de las pilas soltando la lengüeta, coloque las dos pilas nuevas (ya incluídas) respetando la polaridad correcta según se indica.

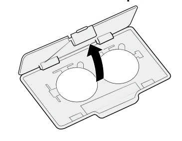
Nota : Asegúrese de situar correctamente la polaridad de las pilas. Si coloca las pilas de manera incorrecta, el líquido puede derramarse y dañar el suelo. Si no tiene intención de utilizar esta unidad durante un período de tiempo prolongado, se recomienda sacar las pilas antes de guardarla.

Tenga en cuenta que es posible que las pilas suministradas de fábrica se hayan gastado con el paso del tiempo.

Abrir como se muestra.



Sentido de las pilas.



⚠ Colocación del monitor

Coloque la báscula en una superficie dura y lisa con una vibración mínima para asegurar una medición segura y precisa.
Use los pies de la alfombra cuando se usa la báscula en la superficie suave como las alfombras o alfombrado de pelusa.
Nota : Para evitar posibles lesiones, no pise el borde de la plataforma

Pies de alfombra intercambiable (solamente para pelusa hasta 0,4 (10mm))

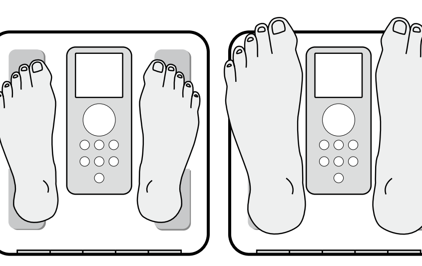
Recomendaciones de manejo

Este monitor es un instrumento de precisión que utiliza tecnología de vanguardia.
Para mantener la unidad en condición óptima, siga estas instrucciones cuidadosamente:

- No intente desmontar la báscula.
- Guarde el aparato horizontalmente y colóquelo de manera que las teclas no resulten presionadas accidentalmente.
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, calefacciones y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.
- No use esta báscula usando los aparatos de transmisión (como un teléfono celular), puedan afectar en el resultado de la medición.

Cómo obtener lecturas exactas

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula.Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula. No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula.
Es mejor tomar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas tres horas después de levantarse, de comer o de hacer ejercicio antes de tomar las medidas.
Aunque las lecturas realizadas bajo otras circunstancias pueden no tener los mismos valores absolutos, tienen la precisión necesaria para determinar el porcentaje de cambio, siempre que las lecturas se tomen de manera consistente.
Para controlar el progreso, compare el peso y porcentaje de grasa corporal tomado en las mismas condiciones durante un período de tiempo.



Talones centrados en los electrodos   Talones centrados en los electrodos

Nota : No será posible realizar una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias, si dobla las rodillas o si está sentado.

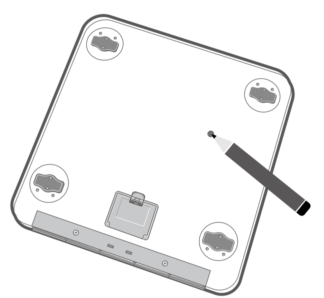
Función de apagado automático

La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso excesivo a la plataforma.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.*
- Después de haber completado el proceso de medición.

Nota : Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde “Introducción y almacenamiento de datos personales en la memoria” (pág. 18)

Cambiando el modo del peso **Nota :** Para uso solamente con modelos conteniendo el botón cambiando el modo de medida.



Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura.
Para cambiar el modo de la medición, voltee la báscula.

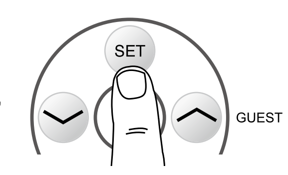
Nota : Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, la programación de altura automáticamente se establecerá en libras y pulgadas. Igualmente, si se selecciona en kilogramos, la altura automáticamente se establecerá en centímetro.



Introduccion y alamacenamiento de datos personales en la memoria

Podrá realizar mediciones sólo si ha introducido sus datos en una de las memorias de datos personales o en el "gmodo de invitado".
El monitor puede almacenar los datos personales de hasta 4 personas.

1. Encendido de la unida

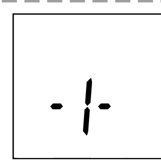


Pulsar el botón de Configurar para encender la unidad (una vez que se ha programado, la unidad se enciende al pulsar una de las Teclas personales). El aparato emitirá un pitido para confirmar la puesta en marcha, se mostrarán los números de las Teclas Personales (1, 2, 3, 4) y la pantalla destellará.

Nota : Si no opera la unidad durante sesenta segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.

Nota : Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, Pulse la tecla "Solamente Peso" para obligar (△) a la máquina a apagarse.

2. Selección de un Número de Tecla Personal



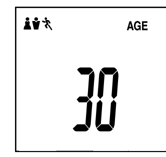
Pulse los botones de Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal. Una vez que se visualice el número de Tecla personal que desea utilizar, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

3. Configuración de la Edad



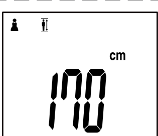
La visualización por defecto es 30 años (los límites de edad de usuarios son 7 y 99). Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad. Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

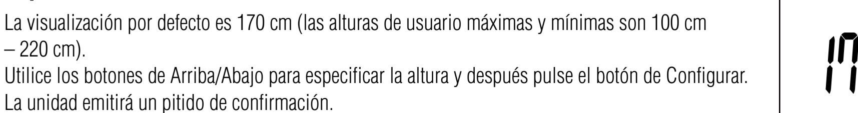
4. Selección de Sexo y Modo de Atleta



Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar Mujer ( ) u Hombre ( ) y el modo de Adulto normal o Atleta, después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

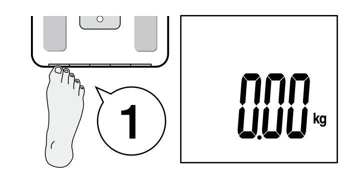
5. Especificación de la Altura





La visualización por defecto es 170 cm (las alturas de usuario máximas y mínimas son 100 cm – 220 cm).
Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

Cómo realizar las mediciones de composición corporal



1. Pulse la Tecla Personal y párese sobre el monitor.

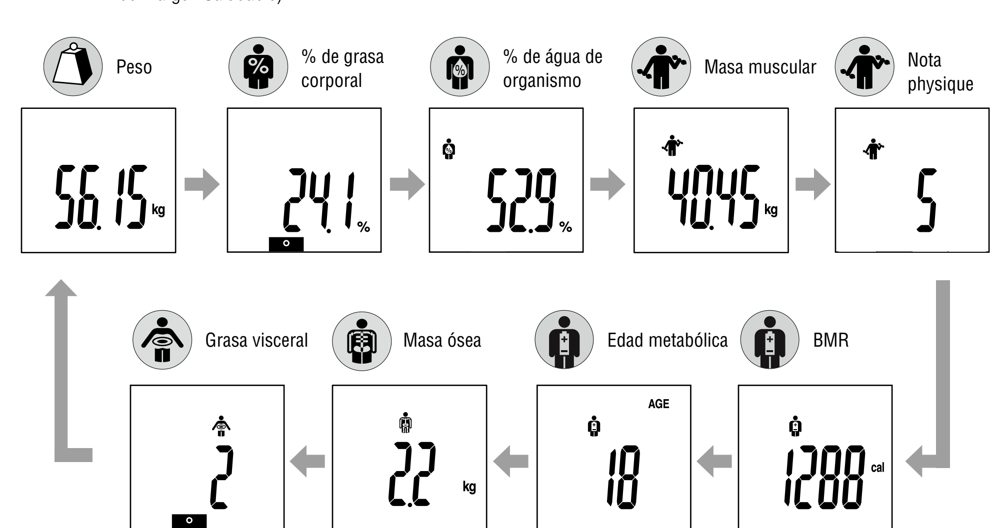
Pulse su Tecla personal preprogramada.
(Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá "Error" en la pantalla.)
La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.
La unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará "0.00". Súbase ahora a la báscula.

Nota : Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.00", la pantalla mostrará "Error" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 30 segundos desde que aparece "0.00", el aparato se apagará automáticamente.

2. Consiga sus lecturas: Proceso de Visualización Automática.

Después de la medición que se toma, se visualizará automáticamente las lecturas en el orden como sigue abajo.
Después de la visualización de la lectura del último resultado de la medición, se visualizará de nuevo el peso.
Cuando quiera durante y después del Proceso de Visualización Automática, el usuario puede usar el botón de función para ver los diferentes resultados.
Después de 30 segundos de inactividad, la unidad se apagará automáticamente.

Nota : No suba hasta que muestre el % de grasa corporal.
Para ver otras lecturas, suba cuidadosamente a la báscula, pulse otros botones de función.
Los botones de función no funcionarán mientras están permanecidas en la báscula.
Para los niños (entre 7 y 17 años) la unidad visualizará sólo el peso y grasa corporal. (No se visualizará el Indicador de Margen Saludable)





3. Función de recuperación de memoria

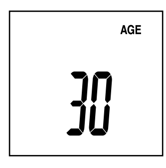
Con la función de recuperación de memoria se pueden obtener las lecturas previas de las siguientes funciones.

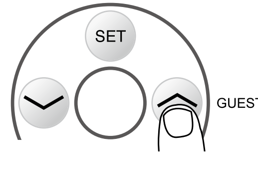
Peso
Grasa corporal %
Agua corporal total %
Masa muscular y complexión física
BMR y edad metabólica
Masa ósea
Nivel de grasa visceral

Para obtener lecturas anteriores, pulse el botón RECALL mientras están visualizadas las lecturas actuales.
Para ver otras lecturas anteriores, pulse el botón de función apropiada para cada lectura que desee.
Pulse el botón RECALL otra vez para volver a la lectura actual

Nota : Para los niños (entre 7 y 17 años), la unidad sólo mostrará el Peso y el Porcentaje de grasa corporal (no mostrará el Indicador de margen saludable).

Programación del modo de invitado

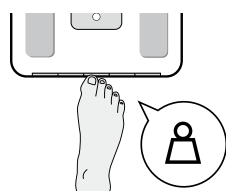




El modo de invitado le permite hacer la medición de un nuevo usuario sin perder los datos almacenados en una memoria personal.
Pulse el botón Invitado y, a continuación, siga el procedimiento estándar para programar los datos personales. Introduzca: edad, sexo y talla.

Nota : Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.00", la pantalla mostrará "Error" y no podrá obtener una lectura.

Cómo obtener lecturas de peso solamente



Seleccionar la Tecla de Peso Solamente

Pulse la Tecla de Peso Solamente. Después de 2 ó 3 segundos, aparecerá "0.00" en la pantalla y la unidad emitirá un pitido. Cuando aparezca "0.00" en la pantalla, súbase a la báscula. Se visualizará el valor de peso del cuerpo. Si permanece en la báscula, la pantalla parpadeará durante 30 segundos y después el aparato se apagará automáticamente.
Si se baja de la báscula, se seguirá visualizando el peso durante unos 5 segundos, después aparecerá "0.00" y la unidad se apagará automáticamente.



Resolución de fallos

Si se producen los siguientes problemas…

- Aparece un formato de peso incorrecto seguido por kg, lb o st-lb.
- El visor muestra [-----] y se apaga cuando se presiona la tecla Personal.
  No se almacenaron datos (edad, sexo, altura y nivel de actividad) en la memoria.
- En el visor aparece [Lo] o todos los datos aparecen y desaparecen inmediatamente.
  Carga de baterías baja. Cuando aparezca este mensaje, cerciórese de reemplazar las baterías de inmediato, dado que una carga de baterías insuficiente afectará la precisión de las mediciones. Cambie todas las baterías al mismo tiempo por baterías CR2032 nuevas.

Nota : Cuando retire las baterías, la configuración no se borrará de la memoria.

- Durante la medición aparece [Error].
  Párese sobre la plataforma y permanezca lo más quieto posible.
  La unidad no puede medir con precisión su peso si detecta movimiento.
  Si porcentaje de grasa corporal es mayor al 75%, no se podrán obtener lecturas en la unidad.
- La lectura del porcentaje de grasa corporal no aparece [-----] o aparece después de medir el peso.
  Asegúrese de quitarse las medias y de que las plantas de sus pies estén limpias y alineadas adecuadamente con las guías de la plataforma de medición.
- Durante la medición aparece [OL].
  Si se supera la capacidad de peso, no se podrán obtener lecturas.
- No se obtienen lecturas después de presionar una tecla de función.
  Cuando aparezca la lectura de grasa corporal, bájese de la balanza y presione la tecla de función.

Especificaciones
BC-350

Capacidad de peso
150kg

Incrementos de peso
0.05kg

Incrementos de grasa corporal
0.1%

Datos personales
4 memorias

Alimentación
2 baterias litio CR2032 (incluídas)

Consumo de energía
Máximo de 60 mA

Corriente de medición
50 kHz 500 µA

Aviso de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) de EE.UU. y de la ICES de Canadá

Se han hecho pruebas de este equipo, y se ha encontrado que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la Parte 15 de las reglas de la FCC y de la ICES-003 canadiense. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencia dañina, en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no está instalado y se usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencia dañina a las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no ocurrirá interferencia en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencia dañina a la recepción de radio o de televisión, que se puede determinar al apagar y encender el equipo, entonces se sugiere al usuario que trate de corregir la interferencia mediante una o más de las medidas siguientes:

- Reoriente o reubique la antena de recepción.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un tomacorriente en un circuito distinto a aquél al cual está conectado el receptor.
- Consulte con el vendedor o con un técnico con experiencia en radio o televisión, para que le proporcione ayuda.

Modificaciones

La FCC requiere que se notifique al usuario que cualquier cambio o modificación que se efectúe a este dispositivo, que no sea aprobado expresamente por Tanita Corporation, podría anular la autoridad del usuario para operar este equipo.



Introdução

Obrigado por ter seleccionado um Monitor de Composição Corporal Tanita Ironman. Este monitor faz parte de uma vasta gama de produtos de saúde domésticos fabricados pela Tanita.
O presente Manual de Instruções conduzi-lo-á ao longo dos procedimentos de instalação e descreve as principais características.
Mantenha o manual disponível para futura consulta. Para mais informações sobre modos de vida saudável, consulte o nosso website em www.tanita.com.
Os produtos Tanita integram os resultados da mais recente investigação clínica e inovações tecnológicas.
Todos os dados são controlados pelo nosso Comité Consultivo Clínico para garantia de precisão.
Medidas de precisão obtidas por BC-350 inclui peso e impedância. Baseado nestes valores, são calculados resultados como porcentagem de gordura corporal, água corporal, massa muscular, nível de preparo físico, massa óssea e nível de gordura visceral.

Nota : Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

⚠ Precauções de segurança

Os indivíduos com implantes electrónicos, designadamente "pacemakers", não devem usar um Monitor de Composição Corporal, visto este transmitir um sinal eléctrico de nível reduzido através do organismo que poderá interferir com o respectivo funcionamento.
As grávidas só devem utilizar a função de peso. As restantes funções não se destinam a grávidas.
Não coloque o monitor em superfícies escorregadias, tais como pisos molhados.
A utilização incorrecta do monitor ou a sua exposição a oscilações de corrente eléctrica pode resultar na perda dos dados registardos.
A Tanita não assume responsabilidades por quaisquer tipos de perdas resultantes da falha dos dados registados.
A Tanita não assume qualquer responsabilidade por todos os tipos de danos ou perdas provocadas por este monitor, nem atende nenhum tipo de reclamação efectuada por terceiros.

Notas importantes para usuários

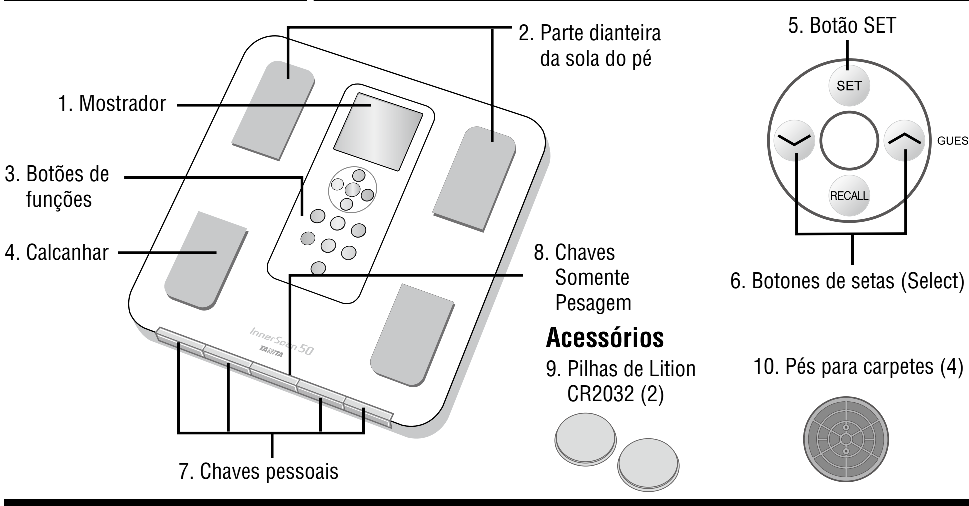
Este Monitor de Gordura do Organismo é destinado para uso de adultos e crianças (idade entre 7 e 17 anos) com estilo de vida inativo ou moderadamente ativo, e também para adultos com corpo atlético.

A Tanita define "atleta" como uma pessoa envolvida em atividade física intensa de aproximadamente 10 horas por semana e que apresente a freqüência cardíaca de 60 batimentos por minuto ou menos. A definição de atleta da Tanita inclui aqueles que praticaram a "atividade física ao longo da vida" mas que atualmente exercita menos de 10 horas por semana.
A função de monitor da gordura do organismo não é destinado para grávidas, atletas profissionais ou halterofilistas.

Os dados armazenados poderão se perder se o aparelho for utilizado incorretamente ou exposto ao surto de energia elétrica.
A Tanita não se responsabilizará pelo prejuízo causado pela perda dos dados armazenados.
A Tanita não se responsabilizará por nenhum tipo de danos ou prejuízos causado por este aparelho ou por nenhum tipo de reclamação feita por terceiros.

Nota : A estimativa de porcentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume da água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.

Características e funções



Preparativos antes do uso

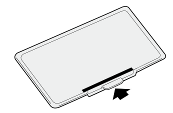
⚠ Colocando as pilhas

Vire a balança e remova a tampa do compartimento das baterias soltando a trava. Instale 2 pilhas novas (fornecidas) com polaridade correta, como está indicada.

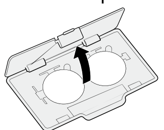
Nota : Certifique-se de que o sentido das pilhas está correto. Se as pilhas forem posicionadas incorretamente, o fluido pode vazar e danificar o assoalho. Se você não pretende utilizar este aparelho por um período longo, é recomendável retirar as pilhas antes de guardá-lo.

Note que as pilhas fornecidas de fábrica podem ter perdido energia ao longo do tempo.

Abra como mostrado



Sentido das pilhas



⚠ Posicionando o monitor

Coloque a plataforma de medição numa superfície dura e plana que tenha mínima vibração para assegurar a medição segura e precisa.
Use pé para carpetes quando a balança for utilizada sob superfícies macias como tapetes ou carpetes.

Nota : Para evitar um possível ferimento, evite pisar na borda da plataforma.



Pés para carpetes (somente para altura dos pêlos maior que 10 mm)

Dicas de manuseio

Este monitor é um instrumento de precisão que utiliza a tecnologia state-of-art.
Para manter este aparelho numa melhor condição, siga cuidadosamente as instruções a seguir:

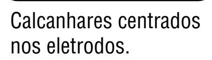
- Não tente desmontar a plataforma de medição.
- Guarde o aparelho na horizontal e coloque-o de forma que os botões não sejam pressionadas acidentalmente.
- Evite o impacto ou vibração excessiva ao aparelho.
- Guarde o aparelho num local livre de radiação solar direta, equipamento de calefação, umidade elevada ou alteração excessiva de temperatura.
- Nunca mergulhe o aparelho na água. Use o álcool para limpar os eletrodos e o limpador de vidros para mantê-lo lustrado. Evite o uso de sabão.
- Não pise na plataforma quando estiver molhada.
- Não deixe cair nada sobre a plataforma.
- Não use esta balança enquanto estiver operando transmissores (como telefone celular) pois os mesmos podem afetar o resultado.



Obtendo leitura precisa

Para assegurar a precisão, a leitura deve ser feita sem roupa e com condições consistentes de hidratação. Mesmo que você não tire as roupas, sempre tire as meias antes de subir na plataforma de medição. Certifique-se de que seus calcanhares estão corretamente alinhados com os eletrodos da plataforma de medição. Não se preocupe mesmo que seus pés pareçam grande demais para o aparelho, pois a medição precisa pode ser obtido mesmo que os dedos dos seus pés ultrapassem a plataforma de medição.
É melhor realizar a medição sempre no mesmo horário do dia. Espere em torno de três horas depois de levantar, comer ou praticar exercícios intensos antes de realizar a medição.
Mesmo que a leitura esteja sendo feita enquanto as outras condições não possuam mesmos valores absolutos, ela é precisa para determinar a porcentagem de alteração desde que a leitura seja feita de forma consistente. Para monitorar o progresso, compare os resultados com pesos e porcentagens da gordura do organismo anteriormente obtidos por um período de tempo.





Calcanhares centrados nos eletrodos.



Os dedos dos pés podem ultrapassar a plataforma de medição.

Nota : A medição precisa não será possível se a sola do seu pé não estiver limpa, se seus joelhos estiverem dobrados ou se você estiver na posição sentada.

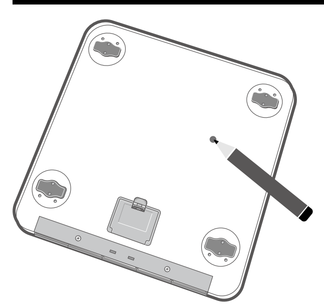
Função desligamento automático

A função desligamento automático desliga automaticamente a energia em seguintes casos:

- Se você interromper o processo de medição. A energia é desligada entre 10 a 20 segundos, dependendo do tipo de operação.
- Se for aplicado um peso extremamente elevado na plataforma.
- Se você não tocar em nenhuma chave ou botão dentro de 60 segundos durante a programação.*
- Após você encerrar o processo de medição.

Nota : Se a energia for desligada automaticamente, repita os passos a partir de “Programar e armazenar dados pessoais na memória” (p. 25).

Comutando o modo de medida **Nota:** Somente para modelos com chave de modo de medidaferior.



Você pode alterar as unidades de medida acionando a chave na face inferior da balança, como mostra a figura.
O aparelho deve ser ligado para comutar o modo de pesagem.

Nota : Ao selecionar o modo de peso libras ou stone-pounds (Unidade de Peso Britânica, equivalente a 6,348 kg ou 14 lb), a programação de altura será automaticamente adaptada para pés e polegadas. Da mesma forma, ao selecionar o modo de peso Quilogramas , a altura será automaticamente adaptada para centímetros.

P

Programar e armazenar dados pessoais na memória

Só serão fornecidas leituras caso haja dados programados numa das memórias de dados pessoais ou no modo “Guest” (Convidado).
O aparelho pode armazenar detalhes pessoais até 4 indivíduos.

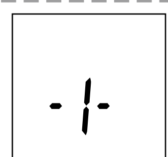
1. Ligue o aparelho



Pressione o botão SET para ligar o aparelho (uma vez programado, um leve toque nas chaves pessoais liga o aparelho). O aparelho emitirá um beep para confirmar a ativação, os números das chaves pessoais (1, 2, 3, 4) serão mostrados e o mostrador ficará iluminado.

Nota : Se você não operar o aparelho dentro de 60 segundos após ligar, o aparelho desligar-se-á automaticamente.
Nota : **Se você cometer algum erro ou deseja desligá-lo antes de concluir a programação, pressione a chave Somente Pesagem para ( ) orçar o encerramento.**

2. Selecione um número de chave pessoal



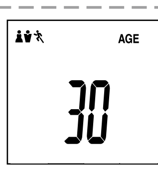
Pressione os botões de seta para cima ou para baixo para selecionar a chave pessoal. Ao atingir o número da chave pessoal que você deseja usar, pressione o botão SET. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

3. Selecione a sua idade



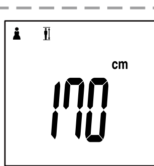
O mostrador mostra previamente a idade de 30 anos (a faixa de idade do usuário é de 7 a 99 anos). Um ícone de seta aparece no canto inferior esquerdo para indicar a configuração da idade. Use os botões de setas para cima e para baixo para mover os números. Quando atingir a sua idade, pressione o botão SET. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

4. Selecione Male (homem) ou Female (mulher)



Use os botões de setas para cima e para baixo para mover através da configuração Female ( ) ou Male ( ), Female/Athlete (mulher/atleta) e Male/Athlete (homem/atleta) e pressione o botão SET. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

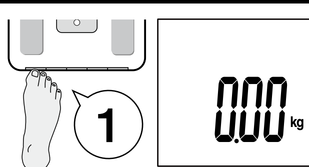
5. Especifique a sua altura



O mostrador mostra previamente a altura de 170 cm (a faixa de altura do usuário é de 100 cm – 220 cm. Use os botões de setas para cima e para baixo para especificar a altura e pressione o botão SET. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



Obtendo medida de composição corporal



1. Aperte tecla Personal e suba na balaça.

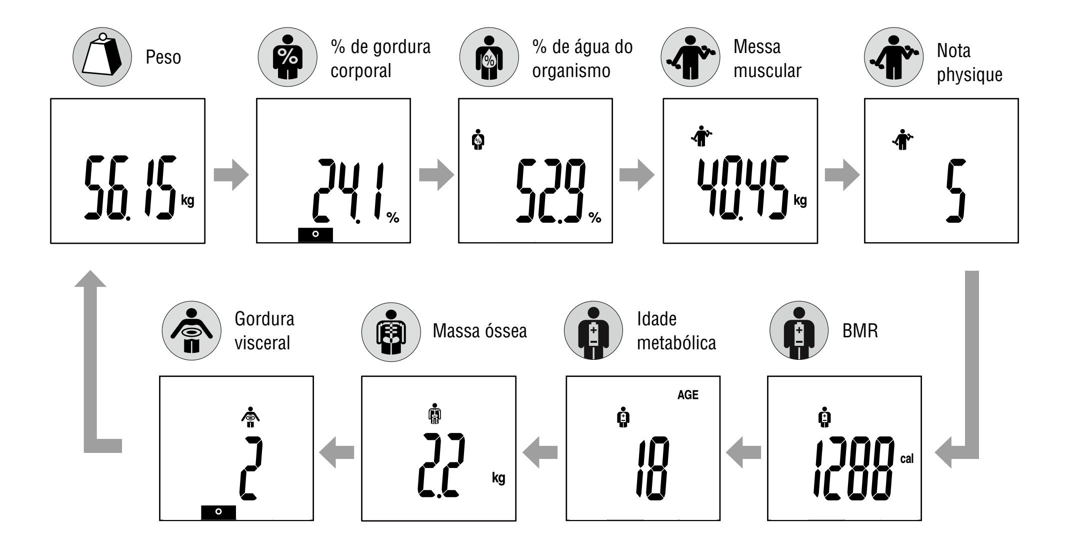
Aperte a sua tecla Personal pré-programada (solte a tecla em até 3 segundos ou aparecerá “Error” no visor).
O aparelho emitirá um alarme sonoro e no visor será mostrado “0.00”
Então, suba na plataforma.

Nota : Se você subir na plataforma antes de aparecer “0.00”, será mostrada a mensagem “Error” e não poderá obter o resultado. Além disso, se você não subir na plataforma em aproximadamente 30 segundos após aparecer “0.00”, então o aparelho será desligado automaticamente.

2. Obtendo seu resultado: Funcionamento do visor automático

Após a tomada das medidas, os resultados serão mostrados automaticamente na ordem mostrada abaixo.
Após ser mostrado o último resultado, o peso voltará a aparecer novamente.
Em qualquer momento, mesmo enquanto se mostra os diversos resultados, o usuário pode apertar o botão Feature para serem mostrados outros resultados.
O aparelho será desligado automaticamente ao ficar inativo por 30 segundos.

Nota : Não desça da balança até que a porcentagem da gordura corporal seja mostrada. Para ver outros resultados, desça da balança com cuidado e aperte o botão de outras funções.
Os botões de outras funções não funcionam enquanto permanecer na balança.
Para jovens (idade de 7 a 17 anos), o aparelho somente mostrará resultados de peso e gordura corporal (não serão mostrados os indicadores de nível de saúde)





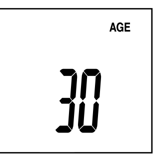
3. Função memória

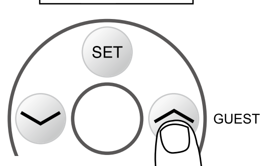
O resultado anterior das seguintes funções pode ser obtido usando a função memória.
Peso
Porcentagem de gordura coporal
Porcentagem da água corporal
Massa muscular e nível de preparo físico
BMR e idade metabólica
Massa óssea
Nível de gordura visceral

Para obter resultados anteriores, aperte o botão RECALL enquanto se mostra o resultado atual.
Para obter outros resultados anteriores, aperte o botão da função apropriada para cada resultado desejado.
Aperte o botão RECALL novamente para voltar a mostrar o valor atual.

Nota : Para jovens (idade de 7 a 17 anos), o aparelho somente mostrará resultados de peso e gordura corporal (não serão mostrados os indicadores de nível de saúde)

Programando o modo visitante

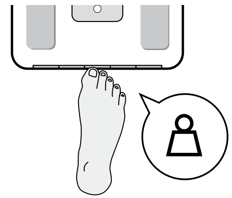




Modo visitante permite que você programe o aparelho para um usuário que utilizará a balança uma única vez, sem perder dados da memória pessoal.
Aperte o botão GUEST para ativar o aparelho. Siga os passos: entrar idade, selecionar sexo e entrar altura.

Nota : Se você subir na plataforma antes de aparecer “0.00”, será mostrada a mensagem “Error” e não poderá obter o resultado.

Medindo somente o peso



Selecione a tecla WEIGHT-ONLY

Apete a tecla WEIGHT-ONLY. Após 2 a 3 segundos, aparecerá “0.00” no visor e o aparelho emitirá um alarme sonoro. Quando “0.00” for mostrado, suba na plataforma. O valor do peso será mostrado. Se você permanecer na plataforma, o resultado será mostrado piscando por 30 segundos, e ao final, o aparelho é desligado.
Se você descer da plataforma, o peso continuará sendo mostrado por aproximadamente mais 5 segundos. Depois, será mostrado “0.00” e o aparelho será desligado automaticamente.



Localizando defeitos

Se os seguintes problemas ocorrerem… faça isso…

- Um formato de peso incorreto aparece, seguido por kg, lb ou st-lb.
  Consulte Alterando o Modo de Peso na p.24.
- O visor mostra ••••• e se desliga quando a tecla Personal (Pessoal) é pressionada.
  Nenhum dado (idade, sexo, altura e nível de atividade) foi armazenado na memória.
- Lo aparece no visor, ou todos os dados aparecem e desaparecem imediatamente.
  As pilhas estão fracas. Quando esta mensagem aparecer, substitua as pilhas imediatamente, porque as pilhas fracas afetarão a precisão de suas medidas. Troque todas as pilhas simultaneamente com novas pilhas tamanho CR2032.

Obs. : As suas configurações não serão apagadas da memória quando você remove as pilhas.

- Error aparece ao medir.
  Fique em pé na plataforma, com o mínimo de movimento.
  A unidade não pode medir com exatidão o seu peso se detectar movimento.
  A Porcentagem de Gordura Corporal é superior a 75%, não é possível obter leituras da unidade.
- A leitura de Porcentagem de Gordura Corporal não aparece ou ••••• aparece depois que o peso é medido.
  Tire meias ou meias-calças e verifique se as solas de seus pés estão limpas e alinhadas adequadamente com as guias na plataforma de medição.
- OL aparece ao medir.
  A leitura não pode ser obtida se a capacidade de peso for excedida.
- Nenhuma leitura é obtida após pressionar uma tecla de funções.
  Desça da balança quando a leitura de gordura corporal aparecer, depois pressione a tecla de funções.

Especificações
BC-350

Capacidade de peso
150kg

Graduação do peso
0.05 kg

Graduação da gordura corporal
0.1 %

Dados pessoais
4 memórias

Fonte de energia
2 pilhas de Lítio CR2032 (incluídas)

Consumo de energia
60 mA no máximo

Corrente de medida
50 kHz, 500 μA

Nota da Comissão Federal de Comunicações e da ICES Canadense

Este equipamento foi testado e foi comprovado que cumpre as limitações exigidas aos aparelhos digitais da classe B, de acordo com a Parte 15 das Regras da FCC e da ICES-003 Canadense. Estes limites são determinados para fornecer proteção razoável contra interferências prejudiciais em instalações residenciais. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia em freqüência de rádio; e se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, pode causar interferências prejudiciais às comunicações por rádio. Entretanto, não há garantia de que não haverá interferências prejudiciais em uma particular instalação. Se este equipamento causar interferência prejudicial à recepção de rádio ou televisão, o que pode ser determinado desligando e ligando o equipamento, recomenda- se que o usuário tente eliminar essa interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reorientar ou reposicionar a antena receptora.
- Aumentar a distância entre o aparelho e o receptor.
- Conectar o equipamento a uma tomada num circuito diferente do circuito ao qual o receptor está conectado.
- Consultar o revendedor ou um técnico experiente de rádio ou televisão para obter ajuda.

Modificações

A FCC exige que o usuário seja notificado de que caso seja feita qualquer mudança ou modificação neste aparelho que não seja expressamente aprovada pela Tanita Corporation, o usuário pode perder o seu direito de operar o equipamento.